



Herramientas de Capacitar que nos pueden ayudar en casos de emergencia www.capacitar.org © 2005

Patricia Cane, Ph.D., Capacitar Fundadora/Directora

Traducido por: Maribel Pérez Revisión editorial: Dennis Smith

Herramientas para estar bien:

La salud de nuestro cuerpo, mente y espíritu es continuamente afectada por la situación en la cual vivimos: el trauma, la violencia, el clima, nuestra dieta, el medio ambiente que nos rodea, las noticias diarias, y los retos cotidianos de la vida. El aprovechamiento de muchos conocimientos simples de nuestros antepasados puede darnos poder para vivir en paz y estar bien a pesar de lo que este pasando alrededor nuestro. Los siguientes ejercicios que Capacitar nos ofrece pueden ser usados en momentos en los cuales nos sentimos completamente cansados, perdidos o deprimidos. Estas herramientas son para toda persona, ya sea para sobrevivientes de trauma, para personas encargadas de atender a las necesidades de los demás, o para personas abrumadas o estresadas por el diario vivir. El reto es incorporar estas prácticas a nuestra vida cotidiana, o sea, hacer que lleguen a formar parte de nuestros estilos de vida, para que estén disponibles cuando estemos en situaciones de estrés traumático, agotados y sin energía, o de sentirnos deprimidos o perdidos, y sin rumbo. Trabajo respiratorio: Respirar es la fuente de la vida, trayendo energía fresca a los tejidos y a las células para nutrir cuerpo, mente y espíritu. Cuando nosotras exhalamos el estrés y las toxinas acumuladas son liberadas. Respirar en momentos de estrés es una manera efectiva para dejar ir toda la tensión acumulada en el cuerpo. Se puede aprender mas practices y teoría en los manuals de Capacitar y en la página web: www.capacitar.org.

LA RESPIRACION

Respirar profundamente en tiempos de mucho estrés puede ser una manera efectiva para dejar ir toda la tensión acumulada en el cuerpo. Respirar profundamente varias veces en un momento difícil puede cambiar completamente la manera en que resolvemos una situación. La respiración combinada con imágenes de luz o de la naturaleza pueden promover sentimientos de paz, calma y una mejor manera de ver las situaciones.

- **Respiración abdominal:** Siéntese cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y con los ojos cerrados. Respire profundamente y concéntrese en usted misma, dejando ir todas sus preocupaciones y pensamientos. Ponga las manos en su estómago, inhale profundamente por la nariz e imagine el aire que circula hacia abajo por su cuerpo hasta llegar a su abdomen. Imagine que su abdomen se llena con el aire como si fuera un globo. Detenga la respiración por unos momentos y luego exhale lentamente por su boca, contrayendo los músculos de su abdomen, dejando salir toda la tensión de su cuerpo. Continúe con la respiración abdominal por unos minutos. Si durante esta práctica vienen pensamientos a su mente, déjelos ir, concentrándose en el movimiento del aire que está entrando y saliendo de su cuerpo.

- **Respiración en la naturaleza:** Las plantas y los árboles son grandes fuentes de energía para aterrizarlos y sanarnos.

EJERCICIOS DE TAI CHI

La mecedora:

Párese recta con los pies separados, y sus brazos a los lados. Levante los talones de sus pies y al mismo tiempo levante las palmas de las manos hacia adelante a la altura del pecho. Voltee las palmas de las manos hacia abajo, bájeelas al mismo tiempo que baja los talones, y levante los dedos de los pies en un movimiento de balanceo. Continúe con este movimiento lentamente, balanceándose hacia atrás mientras respira profundamente. Con cada movimiento baje sus hombros relaje sus brazos y dedos de los pies. Haga este ejercicio suave y lentamente. Respire profundamente e imagine que sus pies están plantados firmemente sobre la Madre Tierra y que los dedos de sus

pies son como raíces largas conectadas con la energía nutritiva de la tierra. Mientras levanta las manos imagine que usted es capaz de bajar la energía del cielo para limpiarse y llenarse con ella. Este movimiento es de mucho beneficio para las que sufren trauma y depresión.

El baño de luz:

Con el pie izquierdo hacia delante y las palmas de las manos frente a frente, levante sus manos sobre su cabeza y luego muévalas hacia abajo como si usted se estuviera bañando con luz. Sienta la energía limpiando y llenando su cuerpo, mente y espíritu. Repita lo mismo hacia el lado derecho, con el pie derecho hacia adelante. Imagine la energía que está a su alrededor. Mientras usted sube sus manos inhale de ese baño de luz; cuando baja sus manos exhale y deje ir cualquier cosa negativa que se encuentra dentro de usted. Sienta como la luz del cielo la está limpiando y renovando. Mientras usted hace los movimientos hacia el lado derecho, póngase en contacto con la violencia y la negatividad del mundo que la rodea. Este ejercicio es excelente para personas que están deprimidas o enfrentándose con traumas del pasado.

Deje ir el pasado y ábrase para recibir:

Con su pie izquierdo hacia delante, las palmas de las manos ligeramente curvadas hacia abajo a la altura del pecho, empuje hacia afuera, dejando ir toda la tensión, negatividad y violencia que hay dentro de usted. Voltee las palmas de sus manos hacia arriba y regrese a la posición inicial; mientras está regresando sus manos a la posición inicial inhale, las bondades y abundancia de la vida. Repita el movimiento pero ahora con el pie derecho hacia delante. Conéctese con cualquier herida, tensión o violencia que usted tenga en su corazón. Cuando haga el movimiento en el lado izquierdo exhale el dolor y la violencia. Respire inhalando la paz, la gracia y la abundancia de vida a su alrededor.

Volando por el aire:

Con su pie izquierdo hacia delante, extiende su mano izquierda hacia arriba. Nade o vuele a través del aire cálido y energizante. Disfrute la gracia y lo ligero de su cuerpo. El movimiento debe ser libre y ligero con los brazos y hombros relajados. Repita el movimiento empezando por el lado derecho. Vuele libremente a través del aire soltando todo el peso y sintiendo la liberación de su espíritu. Abra su corazón a todas las posibilidades y deseos que usted tiene para su vida y crecimiento. Este ejercicio es bueno para aliviar el dolor de espalda, hombros y cabeza.



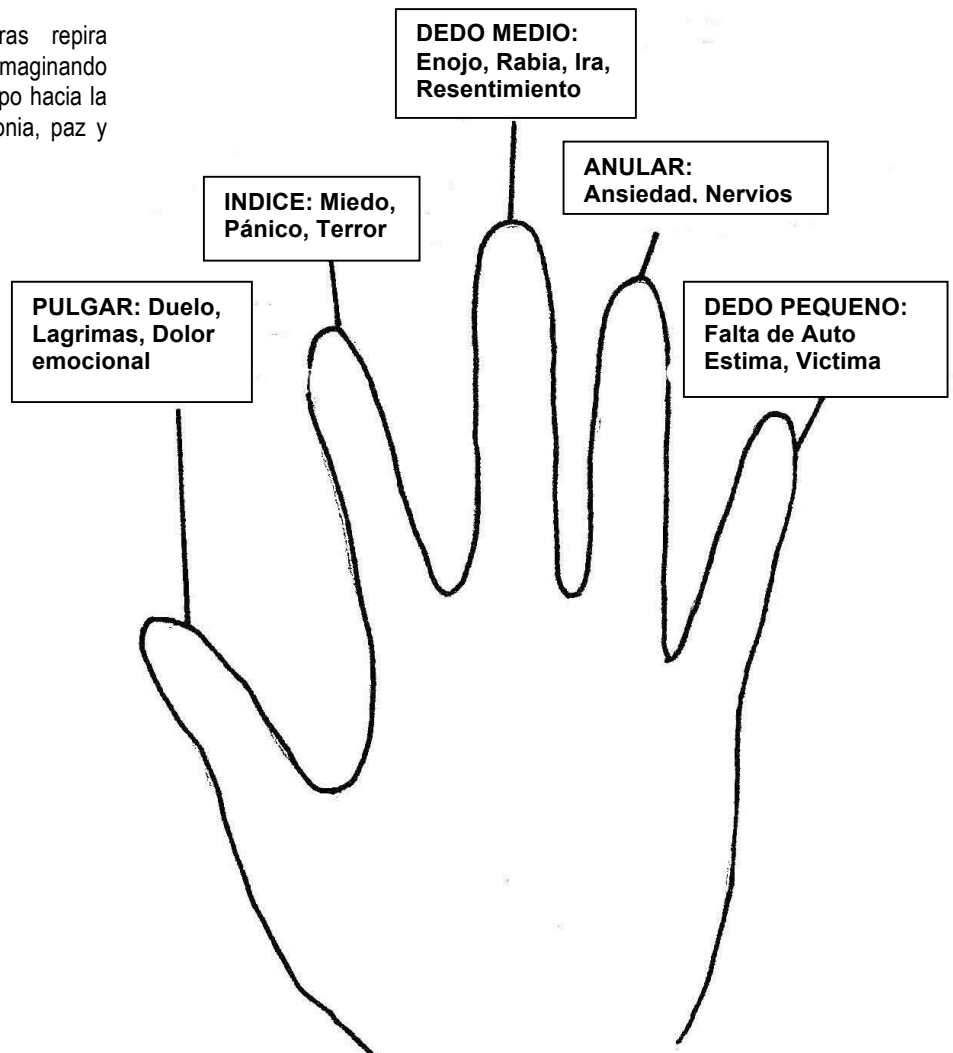
AGARRANDO LOS DEDOS para balancear la energía emocional

La siguiente práctica es una manera simple de manejar las emociones agarrando cada dedo. Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo su cuerpo, mente y espíritu. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con los diferentes órganos del cuerpo. Agarrando el dedo indicado se puede drenar y equilibrar el flujo de energía. Mientras usted agarra un dedo, generalmente en un minuto o dos sentirá pulsaciones de energía. Esto indica que la energía está fluyendo y que está equilibrada. Agarrando cada dedo mientras respira profundamente puede traer alivio y sanidad tanto emocional como físico. Esta práctica es una herramienta muy útil que podemos usar a diario. En situaciones de dificultad o retos, cuando hay llanto, enojo o la ansiedad aumenta, esta práctica puede traer paz, un mejor enfoque y calma, para que la respuesta o elección que se haga sea la mejor. Esta práctica puede hacerse para ayudar a los niños cuando están llorando o cuando están haciendo berrinche. Esta práctica también puede hacerse como una meditación con música o antes de dormir, para liberarse de los problemas del día y así ayudar al cuerpo, mente y espíritu a relajarse. También se puede usar con personas que tienen mucho miedo, ansiedad, enfermedad o que están muriendo.



LA PRACTICA:

Agarrar cada dedo con la otra mano mientras respira profundamente por 2-5 minutos. Exhalar despacio imaginando que las emociones fuertes están fluyendo de su cuerpo hacia la tierra. Respirar profundamente y llenarse con armonía, paz y sanación.



TECNICA PARA LA LIBERACION EMOCIONAL—EFT

Las técnicas para la liberación emocional fueron desarrolladas por Gary Craig y Gary Flint. Son muy útiles para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, enojos, memorias traumáticas, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas de dolor, como el dolor de cabeza o dolor del cuerpo. La técnica se basa en la teoría del campo de energía del cuerpo, mente y espíritu, junto a la teoría del meridiano de la medicina oriental. Los problemas, traumas, ansiedad, y dolor pueden causar un bloqueo en el recorrido de la energía en el cuerpo. Con golpecitos o acupresión en los puntos conectados con los canales o meridianos de energía pueden ayudar a desbloquear la energía congestionada y promover un recorrido fluido o sano de energía en el cuerpo y en el campo mental.

(Adaptado con permiso de técnicas para liberar energía de Gary Flint, Ph.D. y Gary Craig, Ph.D.)



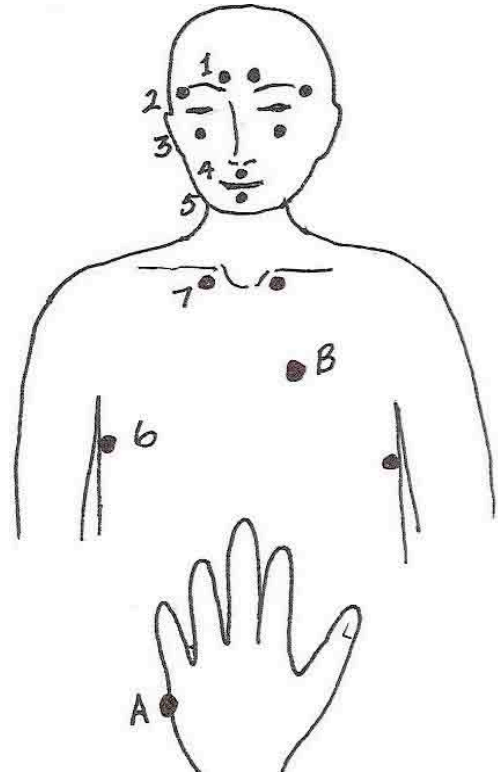
Práctica de la técnica para liberar energía:

1. Piense en un problema que pueda servir para medir su nivel de ansiedad: Elija para trabajar un problema, una preocupación, una fobia, una ansiedad, una memoria traumática o algún pensamiento negativo. Usando una escala de 0 a 10 mida el nivel de ansiedad que siente cuando piensa en el asunto. (0 = nada de ansiedad y 10 = máximo nivel de ansiedad). Si se le dificulta medir la ansiedad con esta escala numérica, use una escala más simple como por ejemplo: nada, poca, medio, mucha, o mucha - poca, o hasta arriba - hasta abajo.

2. Dar de 7 a 9 golpecitos a los puntos de acupresión abajo identificados:

Respire profundamente mientras da los toquecitos con los dedos índice y medio en los puntos indicados.

- 1 Los puntos donde empiezan las cejas
- 2 Los puntos donde terminan las cejas
- 3 Los puntos en los pómulos, debajo de las pupilas
- 4 El punto debajo de la nariz
- 5 El punto en la barbilla, debajo de los labios
- 6 Los puntos unos 10 cm. debajo de las axilas
- 7 Los puntos debajo de las clavículas, por el esternón.



3. Toque el punto A que es al lado de la mano y repita 3 veces:

"A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto!"

4. Vuelva a repetir la secuencia

presentada en los puntos 2 y 3:

Repita esta secuencia hasta que su nivel de ansiedad haya bajado a 0-2

5. Dése masaje suave en el "punto adolorido" (punto B):

Dése masaje o presione muy suavemente en el punto Susceptible al dolor que se encuentra al lado izquierdo del pecho, unos 5 cm. debajo del lado izquierdo de la clavícula y 4 o 5 cm. al lado del esternón.



SOSTENER EL CUERPO

Esta práctica consiste en sostener varios puntos de energía en el cuerpo. Esta práctica puede hacérsela una misma o unas a otras. Ésta es muy útil para controlar la ansiedad, el dolor emocional o físico, las memorias traumáticas, las emociones fuertes como el enojo o el miedo, el insomnio, y para lograr una profunda relajación. Con la energía de nuestras manos nosotras podemos traer una profunda paz, armonía y sanidad al cuerpo, mente y espíritu. Mientras se practica estos ejercicios en grupo, unas a otras, tenga en mente y en su corazón un sentimiento de paz, luz, y amplitud. Estos puntos se pueden sostener por varios minutos acompañado por respiraciones abdominales profundas para promover más relajación. Debemos sostener muy suavemente, y si alguna persona tiene miedo de ser tocada por algún miedo o alguna experiencia previa de abuso o violencia, puede poner sus manos sobre los puntos sin sostenerlos; de esta manera trabajará en el campo de la energía de su cuerpo. Siempre pida permiso a la persona antes de tocarla.



El Halo



Sostener la Cabeza

Una mano sostiene suavemente la cabeza, poniéndola en la frente; la otra mano sostiene la base del cráneo. La energía de las manos se conecta con las partes del cerebro relacionado con memorias y emociones.



Sostener La Coronilla

Los pulgares de ambas manos hacen contacto en el centro de la coronilla. Las puntas de los dedos tocan suavemente en la frente. Junto con una respiración profunda este punto es usado en diferentes actividades del cuerpo para promover relajación emocional.



Sostener los Hombros

Coloque las manos suavemente sobre los hombros, éstos están relacionados con la ansiedad y las cargas emocionales de la vida.

Sostener el Corazón

Una mano descansa sobre el esternón, arriba del pecho, y la otra se coloca en la espalda, detrás del corazón. El corazón muchas veces sostiene dolor emocional, heridas del pasado, dolor y resentimiento. Respire profundamente e imagine que el dolor que hay en el corazón sale hacia abajo hasta llegar a la tierra. Usted puede hacer lo mismo, varias pulgadas alejada del cuerpo de la persona, respetando así sus límites.



Para Terminar: Sacuda el campo de energía con sus manos. Se puede detener los pies de la persona para que se sienta aterrizada de nuevo y presente en el lugar.



ACUPRESION PARA RELAJAR LA CABEZA, EL CUELLO Y LOS HOMBROS

Esta práctica alivia el dolor, tensión y el estrés de la espalda, hombros, cuello y cabeza. Con trauma mucha energía está bloqueada en la espalda y los hombros. Se puede hacer esta práctica en si mismo/misma y con otra persona, sentada o acostada. Es una buena práctica para calmar la ansiedad y nervios o para aliviar el insomnio. Es importante protegerse durante la práctica con otra persona.

Concéntrese y prepárese: Usted debe pararse detrás de la persona. Cierre sus ojos y coloque las manos en los hombros o cabeza de la persona por un momento. Establezca contacto con el cuerpo, mente y espíritu de la persona. Céntrese bien. Respire profundamente y siéntase conectada con la tierra; imagine la energía de la tierra entrando en su cuerpo, saliendo de sus manos y entrando en el cuerpo de la persona que esta recibiendo el masaje. Imagine una luz brillante a su alrededor protegiéndola. Con esta energía usted será capaz de facilitar a la persona su propio proceso de sanación sin tener que absorber su tensión, estrés o preocupaciones.

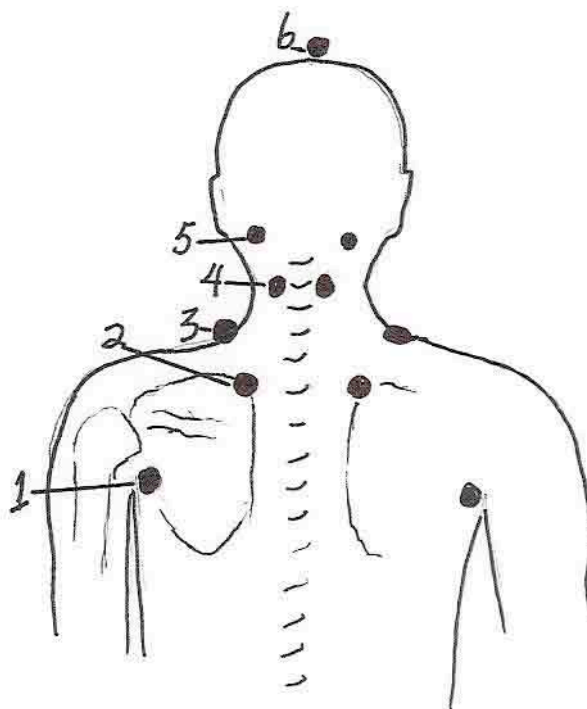
Puntos de Acupresión: (usar un medio nivel de presión)

1. En la espalda, en dirección de las axilas, a 2 centímetros de la coyuntura donde se une el brazo con el tronco.
2. Sobre los hombros a la orilla de los omoplatos, más o menos a 4 centímetros de la columna.
3. En los hombros, justo en la base del cuello y en los músculos del trapecio.
4. A medio cuello en los músculos en ambos lados de la columna.
5. En los huecos en la base del craneo, a los lados de la cabeza.
6. En el centro de la coronilla.

Para terminar:

Agarre los pies de la persona para ayudarlo a aterrizar de nuevo, o si lo está haciendo para usted misma, imagine que sus pies están enraizados en la tierra. Respire profundamente y sienta paz y armonía en su cuerpo, mente y espíritu

(Adaptado del trabajo de Aminah Raheem, Ph.D. y Iona Teegarden.)



ACUPRESION PARA ALIVIAR EL DOLOR Y EL ESTRES TRAUMATICO

Depresión

Estos puntos de acupresión son para los que sufren depresión y pesadez del espíritu; les trae un sentido de paz y bienestar.



La Coronilla

Sostenga suavemente la coronilla. Hay 3 puntos de acupresión en línea en esta área.

En la Frente entre las Cejas

Con las puntas de los dedos de una mano sostenga el área sensible entre las cejas, donde la nariz se conecta con la frente.

Base del Cráneo a los lados de la Cabeza

Entrelace los dedos de las manos y ponga sus manos detrás de la cabeza, y con los pulgares presione los lados derecho e izquierdo de la base del cráneo presione suavemente en el vacío entre los músculos y los huesos.



Ansiedad, crisis y abrumado:

Punto afuera de la muñeca: Presione en el vacío que se siente en la parte de afuera de la muñeca, abajo del dedo pequeño.

Puntos sobre los hombros: Con las puntas de sus manos sostenga los puntos sobre sus hombros. Puede cruzar los brazos para que este en una posición más cómoda.

El punto del dolor: Localice el punto donde se siente sensible y doloroso, al lado izquierdo de su pecho, a 4 o 5 centímetros abajo de la clavícula y 3 centímetros al lado del esternón.

El desmayo, crisis y presión baja

Este punto puede ser usado en una misma o en otra persona, si se está desmayando o está pasando por alguna crisis:

Punto debajo de su nariz: Con la punta o el nudillo de su dedo índice, presione el punto debajo de su nariz, arriba de su labio superior.

Insomnio:

Puntos en su frente y al centro de su pecho: Sostenga al mismo tiempo el punto en el centro de su frente y en el centro de su pecho.



EL TRAUMA Y EL INSTINTO PARA SANAR

Actualmente se han desarrollado muchos nuevos métodos para tratar la depresión, la ansiedad, y el estrés traumático. Muchos profesionales en medicina que han estudiado el impacto del estrés en la persona, ahora reconocen que el cerebro humano esta compuesto de un cognoscitivo responsable del lenguaje y pensamientos abstractos, y un cognoscitivo emocional responsable de las emociones y del control del comportamiento instintivo. El cognoscitivo emocional controla mucha de la fisiología, respuestas propias y el bienestar psicológico. En su libro *El instinto para sanar* (2004), el psiquiatra David Servan-Schreiber dice que los “trastornos emocionales” son el resultado de unas disfunciones en el cerebro emocional... La primera tarea del tratamiento es “reprogramar” el cerebro emocional para que este se adapte al presente en lugar de continuar reaccionando a las experiencias pasadas... Esto es generalmente más efectivo que usar métodos que actúan en el cuerpo e influyen directamente en el cerebro emocional, más que el uso de enfoques que dependen completamente del lenguaje y la razón, a lo que el cerebro emocional no es receptivo. El cerebro emocional contiene mecanismos naturales para la auto sanación: un instinto para sanar. Dicho instinto es la habilidad natural del cerebro para encontrar balance y bienestar en el cuerpo, mente y espíritu.

CAPACITAR: Enfoque desde la Educación Popular para Sanar

En su trabajo con personas traumatizadas, los métodos de Capacitar comprenden despertar y empoderar este “Instinto para sanar”. Porque la experiencia que la gente de la base tiene es muy extensa, Capacitar le da un enfoque terapéutico individual, poniendo en las manos de la gente conocimientos básicos del cuerpo, para que ellos puedan usarlos ellos mismos, para liberar el estrés, controlar emociones y mantener un balance en medio de los retos de la vida. La clave para este enfoque es que el instinto o sabiduría está inherente en el organismo para encontrar el equilibrio y el bienestar. La sanación se da al liberar la energía acumulada así como una intensa corriente natural de energía. Con un flujo renovado de energía la persona regresa a un estado de equilibrio y bienestar.

Viviendo el bienestar

Es una experiencia muy diferente de salud que aquella que busca estabilizar o curar los síntomas de enfermedades físicas y mentales. En contraste con una vision científica de salud que se limita a “curar o reparar” la enfermedad, en el oriente y entre las culturas indígenas encontramos modelos de salud que están basados en la plenitud personal y armonía en la energía o en la fuerza vital del cuerpo, mente y espíritu. Cuando la energía está fluyendo libremente y sin ninguna obstrucción por los canales y los centros de energía del cuerpo, la persona goza de buena salud, equilibrio emocional, claridad mental y bienestar espiritual.

Las prácticas ofrecidas en este manual ayudan a despertar este estado de bienestar, proporcionando herramientas para sanar heridas del pasado y para recuperar la fuerza interior de la persona y su energía. Estas prácticas han sido usadas por miles de personas de diferentes países, culturas, y han sido de mucha ayuda para personas con estrés traumático, así como también para el cuidado personal de aquellas personas que trabajan con los traumatizados. Estas prácticas han sido diseñadas para ser usadas como parte del diario vivir para ayudar a reequilibrar la energía, agotada, congestionada o excesiva, así como también para nutrir y construir un centro de energía. El uso regular de algunas prácticas como el Tai-Chi, Pal Dan Gum, acupresión, y de respiración ayudan a aliviar los síntomas del estrés traumático que se manifiesta por medio de dolores de cabeza, dolor de cuerpo, descontroles estomacales, diarrea, insomnio, ansiedad, y fatiga crónica. Pero esto no es suficiente para aliviar los síntomas físicos y emocionales. La sanación requiere de un cambio profundo en todo el sistema de la persona, y sus relaciones, su medio ambiente, hasta al nivel celular y energético del cuerpo, mente y espíritu.

La manera en que se trata una experiencia traumática puede llegar a ser un catalizador para el crecimiento y la transformación. Las heridas del pasado pueden ser transformadas en sabiduría para vivir plenamente. Hay un regreso al equilibrio y a la plenitud personal, que son el estado natural de la persona y de la comunidad. Para otros recurso, manuales y practices, consulte la página web: www.capacitar.org.

Nos unimos a la tierra
Y todos juntos, con
nuestros antepasados
y con todos los seres del futuro,
para recrear la comunidad humana,
para proveer justicia y paz,
para recordar a nuestros hijos e hijas
para recordar quienes somos...
Nos unimos a tantas diversas expresiones
de un misterio de amor,
para sanar a la tierra
y renovar la vida plena.

- Oración de Capacitar,
adaptada de la Oración de la ONU para el Sabbath

Gracias a Benji Smith Pérez por asesoría técnica y fotos digitales; a Benji y Lucas Smith Pérez, Karen Woehler y Maribel Pérez por aparecer en las fotos de Guatemala. Gracias a los modelos, Barbara, Wilander, Imelda, José, Cristian, y Miryan de Sud Africa, Honduras y Tejas por aparecer en otras fotos.